

# 3 Passos para determinar o peso ideal



## 1º Passo

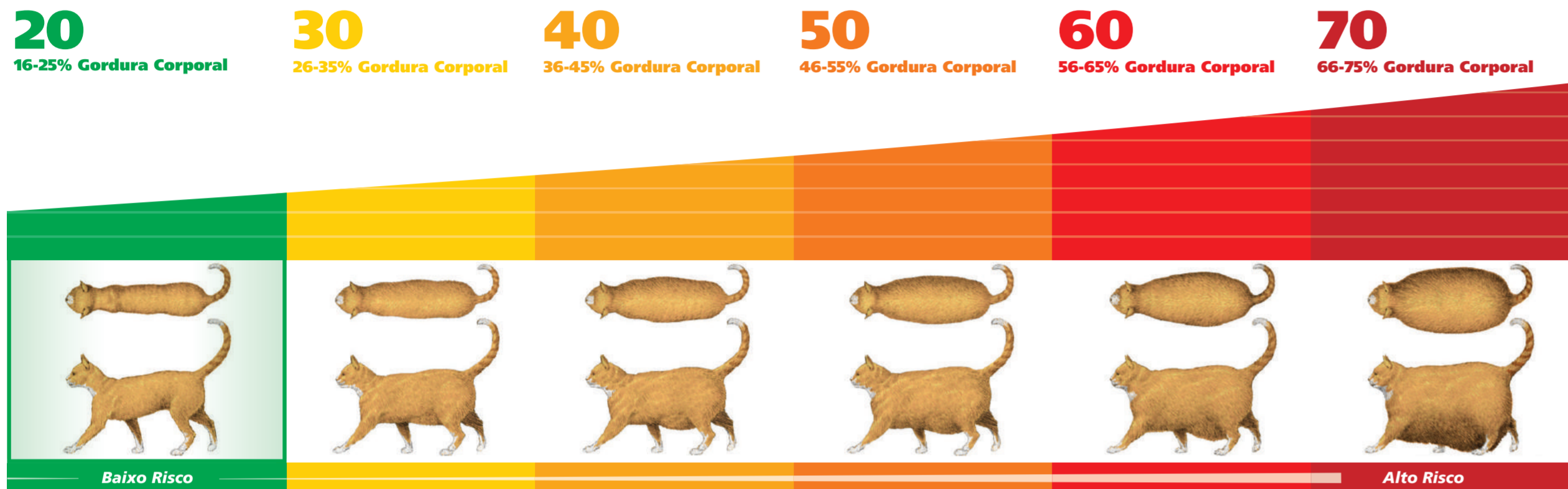
Pese o gato.

## 2º Passo

Determine o percentual de gordura corporal dele utilizando as imagens e descrições abaixo.

## 3º Passo

Determine o peso ideal utilizando a tabela abaixo.



- 20**  
16-25% Gordura Corporal
- Face**
- Capa de gordura mínima.
  - Ossatura proeminente.
- Cabeça e pescoço**
- Clara distinção entre cabeça e ombros.
  - Pele frouxa na altura da nuca.
  - Ausência de capa de gordura na nuca.
- Esterno**
- Proeminente.
  - Muito fácil de palpar.
  - Capa de gordura mínima na região peitoral.
- Escápula**
- Proeminente.
  - Muito fácil de palpar.
- Costelas**
- Proeminentes.
  - Muito fáceis de palpar.
- Abdome**
- Pele abdominal frouxa.
  - Conteúdo fácil de palpar.
- Base da cauda**
- Ossatura proeminente.
  - Fácil de palpar.
  - Capa de gordura mínima.
- Silhueta Vista de Lado**
- Reentrância abdominal discreta ou moderada.
- Silhueta Vista de Cima**
- Formato de ampulheta marcado.

- 30**  
26-35% Gordura Corporal
- Face**
- Capa de gordura discreta.
  - Ossatura bem delineada.
- Cabeça e pescoço**
- Clara ou discreta distinção entre cabeça e ombros.
  - Pele frouxa na altura da nuca.
  - Discreta capa de gordura na nuca.
- Esterno**
- Delineado, ligeiramente proeminente.
  - Fácil de palpar.
  - Capa de gordura discreta ou moderada na região peitoral.
- Escápula**
- Delineada, ligeiramente proeminente.
  - Fácil de palpar.
- Costelas**
- Não proeminentes.
  - Fáceis de palpar.
- Abdome**
- Não proeminentes.
  - Fáceis de palpar.
- Base da cauda**
- Pele abdominal frouxa com capa de gordura mínima.
  - Abdome fácil de palpar.
- Base da cauda**
- Ossatura ligeiramente palpável.
  - Discreta capa de gordura.
- Silhueta Vista de Lado**
- Ausência de reentrância abdominal.
- Silhueta Vista de Cima**
- Discreto formato de ampulheta/cintura lombar sutil.

- 40**  
36-45% Gordura Corporal
- Face**
- Capa de gordura discreta a moderada.
  - Ossatura ligeiramente palpável, quase imperceptível.
- Cabeça e pescoço**
- Distinção entre cabeça e ombros visível ou sutil.
  - Pele menos frouxa na nuca.
  - Capa de gordura discreta ou moderada na nuca.
- Esterno**
- Minimamente proeminente.
  - Palpável.
  - Moderada capa de gordura na região peitoral.
- Escápula**
- Ligeiramente proeminente.
  - Fácil de palpar.
- Costelas**
- Não proeminentes.
  - Palpáveis.
- Abdome**
- Proeminente prega cutânea com moderada capa de gordura.
  - Abdome fácil de palpar.
- Base da cauda**
- Ossatura minimamente proeminente.
  - Palpável.
  - Capa de gordura discreta ou moderada.
- Silhueta Vista de Lado**
- Discreta proeminência abdominal.
- Silhueta Vista de Cima**
- Cintura lombar.

- 50**  
46-55% Gordura Corporal
- Face**
- Moderada capa de gordura.
  - Ossatura minimamente palpável, quase imperceptível.
- Cabeça e pescoço**
- Discreta distinção entre cabeça e ombros.
  - Pele menos frouxa na nuca.
  - Capa de gordura moderada na nuca.
- Esterno**
- Mal definido.
  - Difícil de palpável.
  - Espessa capa de gordura na região peitoral.
- Escápula**
- Minimamente palpável.
  - Difícil de delinear.
- Costelas**
- Não proeminentes.
  - Difícilmente palpáveis.
- Abdome**
- Espessa capa de gordura.
  - Conteúdo abdominal de difícil palpação.
- Base da cauda**
- Ossatura não delineável.
  - Palpação difícil.
  - Capa de gordura moderada ou espessa.
- Silhueta Vista de Lado**
- Moderada protuberância abdominal.
- Silhueta Vista de Cima**
- Contornos alargados.

- 60**  
56-65% Gordura Corporal
- Face**
- Espessa capa de gordura.
  - Ossatura praticamente não delineável.
- Cabeça e pescoço**
- Distinção quase imperceptível entre cabeça e ombros.
  - Pele mais ajustada à nuca.
  - Capa de gordura muito espessa na nuca.
- Esterno**
- Não proeminente e de palpação extremamente difícil.
  - Capa de gordura peitoral extremamente espessa.
- Escápula**
- Não proeminente.
  - Palpação difícil.
- Costelas**
- Não proeminentes.
  - Palpação extremamente difícil ou impossível.
- Abdome**
- Camada adiposa muito espessa; diferenciação da gordura abdominal impossível.
  - Palpação impossível do conteúdo abdominal.
- Base da cauda**
- Ossatura indistinta.
  - Palpação muito difícil.
  - Depósito de gordura muito espesso.
- Silhueta Vista de Lado**
- Marcada protuberância abdominal.
- Silhueta Vista de Cima**
- Contornos marcadamente alargados.

- 70**  
66-75% Gordura Corporal
- Face**
- Capa de gordura muito espessa.
  - Ossatura não delineável.
- Cabeça e pescoço**
- Distinção imperceptível entre cabeça e ombros.
  - Pele justa na nuca.
  - Capa de gordura muito espessa na nuca.
- Esterno**
- Não proeminente.
  - Palpação impossível.
  - Capa de gordura peitoral exagerada.
- Escápula**
- Não proeminente.
  - Palpação impossível.
- Costelas**
- Não proeminentes.
  - Palpação impossível.
- Abdome**
- Capa de gordura extremamente espessa; diferenciação da gordura abdominal impossível.
  - Palpação impossível do conteúdo abdominal.
- Base da cauda**
- Ossatura não delineável.
  - Palpação extremamente difícil.
  - Capa de gordura extremamente espessa.
- Silhueta Vista de Lado**
- Protuberância abdominal muito marcada.
- Silhueta Vista de Cima**
- Contornos extremamente alargados.

| Peso Atual | Peso Corporal Ideal (Kg) |                       |                       |                       |                       |                       |
|------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|            | Gordura Corporal % 20    | Gordura Corporal % 30 | Gordura Corporal % 40 | Gordura Corporal % 50 | Gordura Corporal % 60 | Gordura Corporal % 70 |
| 3          | 3,0                      | 2,6                   | 2,3                   | 1,9                   | 1,5                   | 1,4                   |
| 3,5        | 3,5                      | 3,1                   | 2,6                   | 2,2                   | 1,8                   | 1,5                   |
| 4          | 4,0                      | 3,5                   | 3,0                   | 2,5                   | 2,0                   | 1,7                   |
| 4,5        | 4,5                      | 3,9                   | 3,4                   | 2,8                   | 2,3                   | 1,9                   |
| 5          | 5,0                      | 4,4                   | 3,8                   | 3,1                   | 2,5                   | 2,0                   |
| 5,5        | 5,5                      | 4,8                   | 4,1                   | 3,4                   | 2,8                   | 2,2                   |
| 6          | 6,0                      | 5,3                   | 4,5                   | 3,8                   | 3,0                   | 2,4                   |
| 6,5        | 6,5                      | 5,7                   | 4,9                   | 4,1                   | 3,3                   | 2,6                   |
| 7          | 7,0                      | 6,1                   | 5,3                   | 4,4                   | 3,5                   | 2,7                   |
| 7,5        | 7,5                      | 6,6                   | 5,6                   | 4,7                   | 3,8                   | 2,9                   |
| 8          | 8,0                      | 7,0                   | 6,0                   | 5,0                   | 4,0                   | 3,1                   |
| 8,5        | 8,5                      | 7,4                   | 6,4                   | 5,3                   | 4,3                   | 3,2                   |
| 9          | 9,0                      | 7,9                   | 6,8                   | 5,6                   | 4,5                   | 3,4                   |
| 9,5        | 9,5                      | 8,3                   | 7,1                   | 5,9                   | 4,8                   | 3,6                   |
| 10         | 10,0                     | 8,8                   | 7,5                   | 6,3                   | 5,0                   | 3,7                   |
| 10,5       | 10,5                     | 9,2                   | 7,9                   | 6,6                   | 5,3                   | 3,9                   |
| 11         | 11,0                     | 9,6                   | 8,3                   | 6,9                   | 5,5                   | 4,1                   |
| 11,5       | 11,5                     | 10,1                  | 8,6                   | 7,2                   | 5,8                   | 4,3                   |
| 12         | 12,0                     | 10,5                  | 9,0                   | 7,5                   | 6,0                   | 4,4                   |
| 12,5       | 12,5                     | 10,9                  | 9,4                   | 7,8                   | 6,3                   | 4,6                   |
| 13         | 13,0                     | 11,4                  | 9,8                   | 8,1                   | 6,5                   | 4,8                   |
| 13,5       | 13,5                     | 11,8                  | 10,1                  | 8,4                   | 6,8                   | 4,9                   |
| 14         | 14,0                     | 12,3                  | 10,5                  | 8,8                   | 7,0                   | 5,1                   |
| 14,5       | 14,5                     | 12,7                  | 10,9                  | 9,1                   | 7,3                   | 5,3                   |
| 15         | 15,0                     | 13,1                  | 11,3                  | 9,4                   | 7,5                   | 5,4                   |
| 15,5       | 15,5                     | 13,6                  | 11,6                  | 9,7                   | 7,8                   | 5,6                   |
| 16         | 16,0                     | 14,0                  | 12,0                  | 10,0                  | 8,0                   | 5,8                   |
| 16,5       | 16,5                     | 14,4                  | 12,4                  | 10,3                  | 8,3                   | 6,0                   |

Os pesos ideais são calculados com base no peso atual e no índice de adiposidade corporal.

